

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort von Herbert Feuerstein</i>	11
Einführung	15
Das Gelübde	17
Wie ich Laufen hassen lernte	22
REISEZIEL OMSK	34
Die sportlichen Vorbereitungen	44
WARUM DIE MEISTEN JOGGER NICHT ABNEHMEN	
DIE KLEINE TRAININGSFIBEL	83
Das große Suchen und die letzten Vorbereitungen	88
Ankunft in Omsk	136
WALENKI UND GALOSCHEN	
DIE SIBIRISCHE MODE	168
Die Tage davor	180
DER KATASTROPHENWINTER IN SIBIRIEN . . .	205
Die letzten Stunden	210
Der Lauf	225

Im Ziel und der Rest des Tages	258
Der Abschied und die Folgen	272
DIE MEINUNG DES EXPERTEN	
PROF. DR. NEUMANN, INSTITUT FÜR	
ANGEWANDTE TRAININGSWISSENSCHAFTEN	
LEIPZIG	294
Fazit	296
<i>Nachwort von Gerhard Delling</i>	300